****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

 Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

 При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается – 102 учебных часа.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, лапта.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

– измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Работа с коррекционными классами**

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами (далее – дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной и социальной деятельности.

Программа коррекционной работы – это комплексная программа по оказанию помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Цель: обеспечить системный подход к обеспечению условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи:

* выявлять особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;
* осуществлять индивидуально-ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
* обеспечить возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы начального общего образования на доступном им уровне и их интеграцию в образовательном учреждении.

**Развитие общей моторики у детей с речевыми нарушениями**

Для развития общей моторики у детей с речевыми нарушениями используются подвижные игры, которые развивают у детей умение ориентироваться в пространстве, менять темп движений, ритмично и ловко двигаться. Эти игры проводятся на физкультурных занятиях, на часах подвижных игр, на музыкальных и хореографических занятиях. Для коррекции двигательной сферы проводятся занятия ЛФК и корригирующей гимнастики.

На занятиях проводятся упражнения для развития координации движений. Эти упражнения дают навык точного совмещения разнородных движений в направлении, скорости, напряженности. Это упражнения с предметами, небольшие импровизации. Вначале разучиваются простые, а затем более сложные по содержанию и структуре упражнения. Отдельные движения разучиваются изолированно, а затем соединяются. Систематически используется наглядный показ или словестное пояснение.

Упражнения на координацию движений могут проводиться без музыкального сопровождения. При этом сначала разучивается речевой текст, а затем движение. Речевой текст может упрощаться, тщательно прорабатываться в ритмическом плане, а затем по частям соединяться с отработанным движением.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при учебной нагрузке 3 часа в неделю (102 уч.ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  **Вид программного материала** |  **Количество часов** |
|  **Класс** |
|  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |
| 1 | Основы знаний о физической культуре |  В процессе урока |
| 2 |  Гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  6 | ***Вариативная часть (в том числе теория)*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** |
| A. | Легкая атлетика | 12 | 14 | 12 | 14 | 14 |
| B. | Подвижные игры: |  |  |  |  |  |
| - | Пионербол | 3 |  |  |  |  |
| - | Русская лапта | 8 | 6 | 2 | 4 |  |
| С. | Спортивные игры | 23 | 26 | 30 | 29 | 31 |
| D. | Гимнастика |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| E. | Лыжная подготовка | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 |
|  | ***Итого*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения(тест) | Возраст | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,4 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8 | 5, 3 и ниже |
| 12 | 6,4 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,5 | 6,2-5,6 | 5,1 |
| 13 | 6,1 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,1 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11 | 10,0 и более | 9,4-8,8 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,5 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,1 | 8,7-8,3 | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 141 и ниже | 154-173 | 186 и выше | 123 и ниже | 138-159 | 174 и выше |
| 12 | 146 | 158-178 | 191 и выше | 135 | 149-168 | 182 |
| 13 | 150 | 167-190 | 205 | 138 | 151-170 | 183 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
| 15 | 163 | 183-205 | 220 | 143 | 158-179 | 194 |
| Выносливость  | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 100 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11 | -5 и ниже | 1-8 | 10 и выше | -2 и ниже | 4-10 | 15 и выше |
| 12 | -3 | 3-8 | 10 | 1 | 8-11 | 16 |
| 13 | -6 | 1-7 | 9 | 0 | 6-12 | 18 |
| 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
| 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 0 | 2-5 | 6 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 12 | 0 | 2-6 | 7 |
| 13 | 0 | 3-6 | 8 |
| 14 | 0 | 4-7 | 9 |
| 15 | 1 | 5-8 | 10 |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**5 «Л»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 28 | 12 |  |  | 16 |
| 3 | Спортивные игры  | 44 | 12 | 8 | 16 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики  | 12 |  | 7 | 5 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |  | 6 | 12 |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**8 «В»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 30 | 12 |  |  | 18 |
| 3 | Спортивные игры  | 43 | 12 | 6 | 19 | 6 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики  | 14 |  | 7 | 7 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 15 |  | 8 | 7 |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Тематическое планирование уроков физической культуры
2017-2018 уч. год
5 «Л» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
| 5 Л |
| 1 четверть |
| **Легкоатлетические упражнения – 12 ч** |
| 1 | Правила ОТ и ТБ в спортивном зале и на спортплощадке, спринтерский бег. | 1 |  |
| 2 | Беговые упражнения, бег с ускорением. | 1 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 4 | Стартовый разгон на короткие дистанции. | 1 |  |
| 5 | Метание мяча, подвижная игра «Бег с флажками». | 1 |  |
| 6 | Бег со старта, стартовое ускорение. | 1 |  |
| 7 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |
| 8 | Круговая эстафета, эстафетный бег – передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| 9 | Обучение подбора разбега, совершенствование прыжка с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |
| 10 | Метание малого мяча, игра «Попади в мяч». | 1 |  |
| 11 | Встречная эстафета, подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1 |  |
| 12 | Прыжки с места, игра «Метко в цель». | 1 |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 12 ч** |
| 13 | Правила ОТ и ТБ*.* Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |  |
| 14 | Варианты ловли и передачи мяча различными способами на месте и в движении. | 1 |  |
| 15 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом. | 1 |  |
| 17 | Техника броска одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |
| 18 | Тактика игры в нападении, в защите. | 1 |  |
| 19 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 20 | Бросок б/б мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. | 1 |  |
| 21 | Штрафной бросок. | 1 |  |
| 22 | Ведение, ловля мяча. | 1 |  |
| 23 | Совершенствование позиционного нападения. | 1 |  |
| 24 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 2 четверть |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 8 ч** |
| 25 | Совершенствование ловли б/б мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |  |
| 26 | Ведение б/б мяча на месте с разной высотой отскока.  | 1 |  |
| 27 | Обучение ловли б/б мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  | 1 |  |
| 29 | Броски мяча в кольцо в движении.  | 1 |  |
| 30 | Штрафной бросок. | 1 |  |
| 31 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте. | 1 |  |
| 32 | Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведение, броски, передача б/б мяча. | 1 |  |
| **Гимнастика – 7 ч** |
| 33 | Правила ОТ и ТБ. Упражнения на гибкость.  | 1 |  |
| 34 | Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки. | 1 |  |
| 35 | Обучение техники кувырка вперед, игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |  |
| 36 | Совершенствование техники кувырка назад. | 1 |  |
| 37 | Обучение техники стойки на лопатках, подвижная игра «Два лагеря». | 1 |  |
| 38 | Обучение техники кувырка назад. | 1 |  |
| 39 | Совершенствование техники кувырка вперед, кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка – 6 ч** |
| 40 | Правила ОТ и ТБ. Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 42 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. | 1 |  |
| 43 | Обучение спуска со склона, скользящий шаг. | 1 |  |
| 44 | Обучение подъема ступающим шагом. | 1 |  |
| 45 | Обучение торможения упором. | 1 |  |
| 3 четверть |
| **Гимнастика – 5 ч** |
| 46 | Правила ОТ и ТБ. Обучение упражнений в висах и упорах. | 1 |  |
| 47 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  |
| 48 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |
| 49 | Совершенствование техники кувырка вперед, кувырка назад. | 1 |  |
| 50 | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка – 12 ч** |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 52 | Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. | 1 |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 54 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 55 | Обучение подъема в гору ступающим шагом.  | 1 |  |
| 56 | Торможение упором. | 1 |  |
| 57 | Обучение спуска наискось. | 1 |  |
| 58 | Учет техники по торможению упором. | 1 |  |
| 59 | Лыжные эстафеты. | 1 |  |
| 60 | Игры на лыжах. | 1 |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |  |
| 62 | Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | 1 |  |
| **Спортивные игры. Волейбол, баскетбол – 16 ч** |
| 63 | Правила ОТ и ТБ. Стойки и передвижения повороты, остановки. | 1 |  |
| 64 | Прием и передача мяча. | 1 |  |
| 65 | Прием мяча после подачи. | 1 |  |
| 66 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 |  |
| 67 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |  |
| 68 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |
| 69 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |
| 70 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |  |
| 71 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 72 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |  |
| 73 | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 |  |
| 74 | Совершенствование приемов и передач в волейболе. | 1 |  |
| 75 | Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка». | 1 |  |
| 76 | Передачи сверху через сетку в волейболе. | 1 |  |
| 77 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 78 | Передачи мяча в тройках. | 1 |  |
| 4 четверть |
| **Легкоатлетические упражнения – 16 ч** |
| 79 | Инструктаж по ТБ и ОТ в спортивном зале и на улице на уроках легкой атлетики, спортивным играм. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. | 1 |  |
| 80 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. | 1 |  |
| 81 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. | 1 |  |
| 82 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 83 | Учет техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 84 | Старты из различных положений. | 1 |  |
| 85 | Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 86 | Встречные эстафеты. Финиширование. | 1 |  |
| 87 | Линейная эстафета. | 1 |  |
| 88 | Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 |  |
| 89 | Метание малого мяча. Контрольные нормативы. | 1 |  |
| 90 | Метание мяча 150 гр. с разбега. | 1 |  |
| 91 | Метание мяча 150 гр. на результат. | 1 |  |
| 92 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 93 | Учет бега на дистанции 60 м. | 1 |  |
| 94 | Совершенствование прыжка в длину. | 1 |  |
| **Спортивные игры. Лапта, баскетбол – 8 ч** |
| 95 | Подкидывание и ловля мяча. Метание мяча на дальность. Броски мяча в цель. Техника нападения. | 1 |  |
| 96 | Ловля мяча. Стойка защитника. Удары круглой битой. | 1 |  |
| 97 | Передача, ловля мяча двумя руками на месте, в движении. | 1 |  |
| 98 | Учебная игра «Русская лапта». | 1 |  |
| 99 | Учебная игра «Бей беги». | 1 |  |
| 100 | Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка» | 1 |  |
| 101 | Учебная игра «Ручной мяч» | 1 |  |
| 102 | Подведение итогов года | 1 |  |

**Тематическое планирование уроков физической культуры
2017-2018 уч. год
8 «В» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
| 8 В |
| 1 четверть |
| **Легкоатлетические упражнения – 12 ч** |
| 1 | Правила ОТ и ТБ в спортивном зале и на спортплощадке, Спринтерский бег. | 1 |  |
| 2 | Беговые упражнения, Бег с ускорением. | 1 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции, прыжки с места, метание мяча. | 1 |  |
| 4 | Стартовый разгон на короткие дистанции. | 1 |  |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 6 | Бег со старта, стартовое ускорение. | 1 |  |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. | 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. | 1 |  |
| 10 | Метание малого мяча с одного шага разбега. | 1 |  |
| 11 | Метание малого мяча с одного шага разбега. Челночный бег. | 1 |  |
| 12 | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 12 ч** |
| 13 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | 1 |  |
| 14 | Варианты ловли и передачи мяча различными способами на месте и в движении. | 1 |  |
| 15 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом. | 1 |  |
| 17 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |  |
| 18 | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 |  |
| 19 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 20 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. | 1 |  |
| 21 | Штрафной бросок. | 1 |  |
| 22 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) . | 1 |  |
| 23 | Совершенствовать позиционное нападение. | 1 |  |
| 24 | Личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) . | 1 |  |
| 2 четверть |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 6 ч** |
| 25 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. | 1 |  |
| 26 | Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |  |
| 27 | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 |  |
| 29 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Личная защита. | 1 |  |
| 30 | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 |  |
| **Гимнастика – 7 ч** |
| 31 | Правила ОТ и ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | 1 |  |
| 32 | Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки. | 1 |  |
| 33 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  |
| 34 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 35 | Акробатика. Упражнения на гибкость, на пресс. | 1 |  |
| 36 | Техника опорного прыжка. | 1 |  |
| 37 | Опорный прыжок. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка – 8 ч** |
| 38 | Правила ОТ и ТБ. Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 39 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 40 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |
| 41 | Спуск с изменением стоек. | 1 |  |
| 42 | Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. | 1 |  |
| 43 | Поворот переступанием в движении. | 1 |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 45 | Подъемы, торможения и повороты. | 1 |  |
| 3 четверть |
| **Гимнастика – 7 ч** |
| 46 | Правила ОТ и ТБ. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. | 1 |  |
| 47 | Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |  |
| 48 | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. | 1 |  |
| 49 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  |
| 50 | Акробатика. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 |  |
| 51 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо. | 1 |  |
| 52 | Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка – 7 ч** |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 54 | Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. | 1 |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 56 | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного на другой. | 1 |  |
| 57 | Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 58 | Торможение плугом и упором. | 1 |  |
| 59 | Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | 1 |  |
| **Спортивные игры. Волейбол, баскетбол – 19 ч** |
| 60 | Правила ОТ и ТБ. Стойки и передвижения повороты, остановки. | 1 |  |
| 61 | Прием и передача мяча. | 1 |  |
| 62 | Прием мяча после подачи. | 1 |  |
| 63 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 |  |
| 64 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |  |
| 65 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |
| 66 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |
| 67 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |  |
| 68 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 69 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |  |
| 70 | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 |  |
| 71 | Совершенствование приемов и передач в волейболе. | 1 |  |
| 72 | Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка». | 1 |  |
| 73 | Передачи сверху через сетку в волейболе. | 1 |  |
| 74 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 75 | Передачи мяча в тройках. | 1 |  |
| 76 | Броски по кольцу после отскока от щита. | 1 |  |
| 77 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 78 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 4 четверть |
| **Легкоатлетические упражнения – 18 ч** |
| 79 | Инструктаж по ТБ и ОТ в спортивном зале и на улице на уроках легкой атлетики, спортивным играм. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. | 1 |  |
| 80 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. | 1 |  |
| 81 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. | 1 |  |
| 82 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 83 | Учет техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| 84 | Старты из различных положений. | 1 |  |
| 85 | Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 86 | Встречные эстафеты. Финиширование. | 1 |  |
| 87 | Линейная эстафета. | 1 |  |
| 88 | Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 |  |
| 89 | Метание малого мяча. Контрольные нормативы. | 1 |  |
| 90 | Метание мяча 150 гр. с разбега. | 1 |  |
| 91 | Метание мяча 150 гр. на результат. | 1 |  |
| 92 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 93 | Учет бега на дистанции 60 м. | 1 |  |
| 94 | Совершенствование прыжка в длину. | 1 |  |
| 95 | Прыжки в длину с места на результат. | 1 |  |
| 96 | Бег 1500м по беговой дорожке. | 1 |  |
| **Спортивные игры. Лапта, баскетбол – 6 ч** |
| 97 | Подкидывание и ловля мяча. Метание мяча на дальность. Броски мяча в цель. Техника нападения. | 1 |  |
| 98 | Ловля мяча. Стойка защитника. Удары круглой битой. | 1 |  |
| 99 | Передача, ловля мяча двумя руками на месте, в движении. | 1 |  |
| 100 | Учебная игра «Русская лапта». | 1 |  |
| 101 | Учебная игра «Бей беги». | 1 |  |
| 102 | Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка». | 1 |  |